

**Koolilõuna menüü 30.03-02.04**
**OÜ Orfeum**

ESMASPÄEV 30.03	KOOSTIS	1-3 KLASS					4-9 KLASS				
		G	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g
Hakklihakaste ürtidega	Hakkliha siga50%/veis50%, ürdid, <b>koor 20%(L), nisujahu (G)</b> , sibul	80	113,6	4,58	8,16	5,73	90	127,8	5,16	9,18	6,44
Ahjuroog, kana, köögiviljade ja bataadiga	Kana, bataat, kapsas, porgand, lillkapsas, <b>seller</b> , köömned, till, rapsiõli	80	89,6	8,07	3,70	6,38	90	100,8	9,08	4,16	7,17
Köögiviljahautis seentega	seened, sibul, köögiviljad, rapsiõli	80	61,68	5,75	4,20	1,26	90	69,39	6,47	4,73	1,42
Riis	Vesi, riis	38	45,95	10,52	0,10	0,89	43	52,00	11,93	0,11	1,01
Pasta	Vesi, <b>pasta (G)</b>	38	48,75	9,45	0,42	1,62	43	55,25	10,70	0,48	1,83
Hirss	Vesi, hirss	38	54,00	8,36	0,26	3,83	43	61,20	9,48	0,29	4,34
Tatar	Vesi, tatar	38	43,13	8,95	0,27	1,61	43	48,75	10,15	0,31	1,82
Porgandi-kapsasalat	Porgand, kapsas	50	16,8	2,83	0,586	0,495	60	20,2	3,40	0,703	0,594
Hapukapsas, redis		50	22,06	4,57	0,28	1,32	60	26,47	5,48	0,34	1,58
Salatikaste	Rapsiõli, sidrunimahl, maitseroheline	3	24,12	0,06	2,6	0	5	40,22	0,1	4,43	0
Päevalilleseemned		10	62,1	2,42	5,44	0,36	10	62,1	2,42	5,44	0,36
<b>Leivavalik (G)</b>		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Vesi sidruniga		200	3,32	0,596	0,038	0,15	200	3,32	0,596	0,038	0,15
Õunaamps		80	36,3	9,68	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku,g			628,1	83,5	23,9	20,6		743,5	100,9	28,2	23,6

TEISIPÄEV 31.03	KOOSTIS	1-3 KLASS					4-9 KLASS				
		G	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g
Sejanka sealihaga	<b>Konserveeritud kurk (sinepi-seemned)</b> , kartul, sibul, tomatipasta, <b>viiner (G)</b> , seaabaliha, rapsiõli	270	196,6	13,82	12,50	7,99	300	218,4	15,36	13,89	8,88
Köögiviljapüreesupp kanaga	Kartul, porgand, kapsas, kanakintsuliha	270	147,2	12,47	7,07	9,40	300	163,5	13,86	7,86	10,44
Kala-riisisupp	Kartul, riis, porgand, sibul, <b>kala</b> , rapsiõli	270	202,5	27,49	6,83	8,56	300	225,0	30,54	7,59	9,51
Köögiviljapüreesupp hernestega	Kartul, porgand, kapsas, hernes	270	116,9	20,71	3,16	4,37	300	129,9	23,01	3,51	4,86
<b>Hapukoor R20% (L)</b>		10	21,6	0,38	2,12	0,33	10	21,6	0,38	2,12	0,33
Maitseroheline	Till, petersell	5	1,53	0,04	0,04	0,2	5	1,53	0,04	0,04	0,2
Kakao- kohupiimavaht	<b>Kohupiim R6% (L), piim R2,5% (L)</b> , suhkur, kakao	150	189	16,37	8,79	14,7	170	214,2	18,55	9,96	16,66
<b>Leivavalik (G)</b>		50	158	21,52	5,75	4,55	60	189,6	25,8	6,9	5,46
Apelsiniamps		80	32,3	7,92	0,288	0,16	100	40,3	9,9	0,36	0,2
Kaalikaamps		80	28,5	7,30	0,08	0,88	90	32,0	8,21	0,09	0,99
Kokku,g			633,4	81,0	23,9	29,4		724,2	93,4	27,1	33,4

KOLMAPÄEV 01,04	KOOSTIS	1-3 KLASS					4-9 KLASS				
		G	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g
Kana-köögiviljahautis	Porgand, kapsas, kanakintsuliha, uba	80	76,88	4,51	4,31	5,51	90	86,49	5,08	4,85	6,20
Hautatud sealiha köögiviljadega koorekastmes	Sealiha, porgand, paprika, brokoli, <b>koor R10% (L)</b> , nisujahu (G), sibul, rapsiõli, till	80	111,2	4,87	7,79	6,00	90	125,1	5,48	8,77	6,75
Köögiviljablognese läätседega	paprika, sibul, tomatipasta, läätsed, rapsiõli	80	93,6	12,14	4,18	3,58	90	105,3	13,65	4,71	4,03
Riis	Vesi, riis	38	45,95	10,52	0,10	0,89	43	52,00	11,93	0,11	1,01
Tatar	Vesi, tatar	38	43,13	8,95	0,27	1,61	43	46,50	6,83	1,70	0,95
Kartul	Kartul	38	28,60	6,33	0,04	0,71	43	48,75	10,15	0,31	1,82
Riis köögiviljadega	Vesi, riis, köögiviljad	38	43,50	7,74	0,87	0,92	43	49,30	8,75	0,98	1,05
Peedisalat roheline sibulaga		50	42,2	5,6	1,64	1,32	60	50,6	6,72	1,97	1,58
Hiina kapsas, seller		50	22,06	4,57	0,28	1,32	60	26,47	5,48	0,34	1,58
<b>Seesamiseemned</b>		10	66,4	2,47	5,97	0,13	10	66,4	2,47	5,97	0,13
Salatikaste	Rapsiõli, sidrunimahl, maitseroheline	3	24,12	0,06	2,6	0	5	40,22	0,1	4,43	0
<b>Leivavalik (G)</b>		50	158	21,52	5,75	4,55	50	158	21,52	5,75	4,55
Kapsalõik		50	13,7	2,05	0,1	0,565	60	16,38	2,46	0,12	0,68
<b>PRIA keefir R2,5% (L)</b>		100	55	11,68	2,54	3,58	100	55	11,68	2,54	3,58
Vesi marjadega		100	1,66	0,3	0,02	0,08	100	1,66	0,3	0,02	0,08
Kokku, g			655,5	86,7	28,0	21,7		736,4	93,9	33,0	23,8

NELJAPÄEV 02.04	KOOSTIS	1-3 KLASS					4-9 KLASS				
		G	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g	g	Energia kcal	SV g	Rasvad g	Valgud g
Guljašš-supp kanaga	kartul, sibul, paprika, porgand, porru, tomat, kanakintsuliha	270	179,6	18,95	10,45	5,97	300	199,5	21,06	11,61	6,63
Külasupp sealihaga	kartul, <b>odrakuup (G)</b> , porgand, kaalikas, sibul, sealihaga, rapsiõli	270	216,8	29,21	7,72	9,88	300	240,9	32,46	8,58	10,98
Aedviljasupp hakklihaga	kartul, kapsas, porgand, hernes, hakkliha, sibul, rapsiõli	270	192,0	19,01	7,94	10,04	300	213,3	21,12	8,82	11,16
Värskekapsasupp läätsedega	Vesi, kartul, porgand, mugulsibul, läätsed, rapsiõli	270	158,0	23,44	5,78	5,18	300	175,5	26,04	6,42	5,76
<b>Hapukoore R 20% (L)</b>		10	21,9	0,38	2,12	0,33	10	21,9	0,38	2,12	0,33
Maitseroheline	Till, petersell	5	1,53	0,04	0,04	0,2	5	1,53	0,04	0,04	0,2
Päevalilleseemned		5	31,05	0,18	2,72	1,21	10	62,1	0,36	5,44	2,42
Mahlatarretis vahukoorega	Mahl, marjad, zelaatiin, suhkur, <b>vahukoore R33% (L)</b>	130	104,5	14,36	3,26	4,49	155	133,6	17,18	4,89	5,31
<b>Leivavalik (G)</b>		50	158	21,52	5,75	4,55	50	158	21,52	5,75	4,55
Pirniamps		120	56,6	15,7	0	0	120	56,6	15,7	0	0
Kokku, g			590,4	81,4	21,6	20,7		706,2	91,9	28,0	24,7
Nädal kokku, g			626,9	83,2	24,4	23,1		727,6	95,0	29,1	26,4

Teavet toidu talumatust põhjustada võivate toidu koostisosade sealhulgas allergeenide kohta saab peakoka käest ,

PRIA KOOLIKAVA TOETUSKAVA RAAMES JAGATAVAD PUU – JA KÖÖGIVILJAD 1-6 KLASSILE

PRIA piimatooted 1-9 klassile

G- sisaldab gluteeni

L- sisaldab laktoosi